

PERAN EDUKASI MASA MENOPAUSE DALAM MENGURANGI KECEMASAN PSIKOLOGIS WANITA PERIMENOPAUSE DI PUSKESMAS SEKIP PALEMBANG

Lisda Maria^{1*}, Rista Dwita²

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : lisdamaria83@gmail.com

ABSTRAK

Masa perimenopause ditandai dengan fluktuasi hormonal yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan. Minimnya edukasi terkait perubahan fisiologis dan psikologis selama menopause dapat memperburuk kondisi emosional yang dialami. Intervensi edukatif yang terstruktur diyakini mampu membantu perempuan memahami dan mengelola kecemasannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi menopause terhadap tingkat kecemasan psikologis pada wanita perimenopause di Puskesmas Sekip Palembang. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 42 wanita perimenopause yang dipilih melalui teknik total sampling. Intervensi berupa edukasi menopause diberikan melalui ceramah, diskusi, booklet edukatif, dan sesi tanya jawab. Tingkat kecemasan psikologis diukur menggunakan domain psikologis dari kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian ini terdapat penurunan rerata skor kecemasan dari $50,07 \pm 6,86$ sebelum intervensi menjadi $36,81 \pm 5,65$ setelah edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p=0,000$; CI 95% : 10,744-15,780). Edukasi menopause secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan psikologis wanita perimenopause. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif-preventif dalam pelayanan kesehatan primer untuk mendukung transisi menopause yang sehat dan berkualitas.

Kata kunci : edukasi menopause, kecemasan, perimenopause, psikologis, *taylor manifest anxiety scale*

ABSTRACT

The perimenopause period is characterized by hormonal fluctuations that can cause psychological disorders such as anxiety, which have an impact on decreasing women's quality of life. Lack of education related to physiological and psychological changes during menopause can worsen the emotional conditions experienced. Structured educational interventions are believed to be able to help women understand and manage their anxiety. to analyze the effect of menopause education on the level of psychological anxiety in perimenopausal women at the Sekip Palembang Health Center. The study design used a pre-experimental approach with a one group pretest-posttest. The sample consisted of 42 perimenopausal women selected through a total sampling technique. The intervention in the form of menopause education was given through lectures, discussions, educational booklets, and question and answer sessions. The level of psychological anxiety was measured using the psychological domain of the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) questionnaire. Data were analyzed using a paired t-test. Results There was a decrease in the mean anxiety score from 50.07 ± 6.86 before the intervention to 36.81 ± 5.65 after education. The statistical test results showed a statistically significant difference ($p=0.000$; 95% CI: 10.744-15.780). Menopause education significantly influences the reduction of psychological anxiety levels in perimenopausal women. This intervention can be used as one of the promotive-preventive efforts in primary health care to support a healthy and quality menopausal transition.

Keywords : *menopause education, perimenopause, psychological anxiety, taylor manifest anxiety scale*

PENDAHULUAN

Masa perimenopause adalah fase transisi biologis dan psikologis yang dialami oleh wanita usia 40–55 tahun menjelang menopause. Salah satu gangguan yang sering muncul namun kurang disadari adalah kecemasan psikologis, yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, bahkan relasi sosial (Suparni & Astutik, 2023). Wanita yang tidak memiliki pemahaman cukup tentang perubahan ini cenderung mengalami ketakutan berlebih terhadap penuaan dan perubahan fungsi tubuh (Hervina dkk., 2021). Gejala kecemasan ini dapat berdampak pada produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Totoda, 2023). Secara global, beban gangguan kecemasan pada wanita perimenopause terus meningkat. Berdasarkan data *Global Burden of Disease* (GBD), angka kecemasan pada wanita usia perimenopause meningkat dari 625,51 menjadi 677,15 per 100.000 penduduk antara tahun 1990 hingga 2021, dan diprediksi akan meningkat hingga 1.180,43 per 100.000 penduduk pada tahun 2035 (Zhang Hu et al., 2025). Di Indonesia, diperkirakan lebih dari 60 juta wanita akan memasuki masa menopause pada tahun 2025, dengan sebagian besar mengalami gejala psikologis yang signifikan (Kurniawaty & Indriasari, S. W., 2023).

Kecemasan yang dialami wanita perimenopause tidak hanya sebatas respon emosional, tetapi berdampak luas terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Pada fase ini, perubahan hormonal memicu ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam regulasi emosi dan suasana hati. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, bahkan depresi ringan hingga berat, yang membuat wanita merasa kehilangan kendali atas dirinya. Kecemasan pada masa menopause sering dikaitkan dengan rasa takut menghadapi perubahan yang belum pernah dialami sebelumnya (padangsidimpuan, 2021). Selain itu, kecemasan berlebihan juga berkorelasi dengan penurunan fungsi kognitif seperti gangguan daya ingat dan sulit berkonsentrasi. Wanita menopause yang memiliki kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan efikasi diri yang signifikan, yang membuat mereka kurang mampu mengelola stres dan gejala menopause lainnya. Penurunan kualitas hidup ini akan semakin buruk jika tidak ada upaya penanganan dini, seperti edukasi kesehatan atau intervensi psikososial (Teja, 2022).

Kurangnya pemahaman dan informasi tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa perimenopause merupakan salah satu penyebab utama munculnya kecemasan. Banyak wanita merasa takut terhadap proses penuaan, kehilangan daya tarik seksual, serta munculnya mitos negatif terkait menopause yang semakin memperparah kecemasan mereka (Nuriman Utami & Tarwati, K., 2023). Selain itu, gejala seperti gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan mudah lelah juga semakin memperparah kondisi psikologis wanita yang tidak siap menghadapi perubahan ini (Huang et al., 2023). Permasalahan ini diperparah oleh minimnya program penyuluhan dan edukasi kesehatan yang tersedia di layanan primer seperti puskesmas. Kurangnya inisiatif dari fasilitas pelayanan kesehatan primer dalam memberikan edukasi menopause menyebabkan banyak wanita menghadapi masa perimenopause dalam kebingungan dan ketakutan (Karimi et al., 2022). Hal ini berdampak pada menurunnya minat wanita untuk memeriksakan diri, atau bahkan menganggap perubahan yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak dapat diatasi (Widorini & Andayani, T. R., 2021). Kronologi ini berlanjut hingga banyak wanita mengalami gejala kecemasan yang tidak tertangani dan berisiko berkembang menjadi depresi (Erbil, 2022).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ini adalah melalui pemberian edukasi yang terstruktur dan konsisten. Edukasi menopause dapat disampaikan melalui media audiovisual, booklet, atau diskusi kelompok terarah oleh tenaga kesehatan seperti perawat (Prabandari, 2021). Edukasi menopause yang diberikan kepada

wanita premenopause secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri serta menurunkan tingkat kecemasan mereka. Edukasi tidak hanya membantu wanita memahami perubahan yang terjadi, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental dan penerimaan terhadap proses menopause.(Setiyawan et al., 2020) Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan berbagai bentuk intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada wanita perimenopause. (Zhao Niu & Liu, S., 2022) menemukan bahwa latihan aerobik yang terstruktur mampu menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Pendekatan mindfulness berbasis stres mampu menurunkan kecemasan dengan cara menstabilkan suasana hati dan mengatur hormon stres. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di rumah sakit atau lingkungan klinik tersier, bukan di layanan primer seperti puskesmas.(Muarofah, 2021)

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang selama tiga bulan terakhir menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Dari total 189 wanita dalam periode perimenopause yang datang dengan keluhan kesehatan umum, dilakukan wawancara lanjutan terhadap 37 orang berusia 40–50 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa 25 wanita (67%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang, dan sebanyak 30 orang (81%) menyatakan tidak pernah menerima edukasi mengenai menopause dari fasilitas kesehatan. Fakta ini mengindikasikan bahwa edukasi menopause masih belum menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan primer, padahal dampaknya sangat besar terhadap kesehatan mental wanita.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi menopause terhadap tingkat kecemasan psikologis pada wanita perimenopause di Puskesmas Sekip Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan desain *pretest-posttest without control group* yang dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang pada bulan Januari–Maret 2025. Populasi penelitian adalah 189 wanita perimenopause yang terdaftar dalam pelayanan kesehatan di puskesmas tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa lembar pengisian (kuesioner) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi responden dan bivariat dengan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui normalitas data, kemudian dilanjutkan dengan uji statistik sesuai hasil distribusi. Penelitian ini telah melalui uji etik dan memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Tahun 2025

Usia (tahun)	n	%
50-55	20	47,6
56-60	22	52,4
Total	42	100,0

Berdasarkan data diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 56-60 tahun (52,4%), sedangkan sisanya berusia 50-55 tahun (47,6%).

Berdasarkan data diketahui bahwa sebagian besar wanita menopause berada pada tahun kedua masa menopause (38,1%), dengan distribusi lainnya tersebar pada tahun pertama (23,8%), keempat (21,4%), dan ketiga (16,7%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden menamatkan pendidikan di tingkat perguruan tinggi (28,6%), dan diikuti sekolah dasar dan SMP (26,1%) dan SMA (19,0%). Sementara itu, dalam hal pekerjaan, sebagian besar

responden merupakan ibu rumah tangga (64,3%), dan selebihnya adalah wanita yang bekerja (35,7%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menopause, Pendidikan dan Pekerjaan Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Lama Menopause (tahun)		
1	10	23,8
2	16	38,1
3	7	16,7
4	9	21,4
Total	42	100,0
Pendidikan		
SD	11	26,2
SMP	11	26,2
SMA	8	19,0
PT	12	28,6
Total	42	100,0
Pekerjaan		
IRT	27	64,3
Bekerja	15	35,7
Total	42	100,0

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
	Kolmogorov-Smirnova		Sig.	Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistic	df		Statistic	df	Sig.
Delta	.084	42	0.200*	.973	42	0.412

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data diketahui hasil uji normalitas terhadap data delta atau selisih antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menopause pada wanita perimenopause. Pada uji Shapiro Wilk, nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,412 yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, data delta pada penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik T Paired Test

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Psikologis Wanita Perimenopause Sebelum Diberikan Edukasi Menopause di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

Kecemasan Pretest	n	%
Ringan (20-35)	0	0
Sedang (36-50)	22	52,4
Berat (51-65)	20	47,6
Berat Sekali (66-80)	0	0
Total	42	100,0

Berdasarkan data diketahui bahwa distribusi tingkat kecemasan psikologis wanita perimenopause sebelum diberikan edukasi menopause menunjukkan bahwa dari total 42 responden, sebanyak 22 orang (52,4%) berada pada kategori kecemasan sedang, sementara 20 orang (47,6%) berada dalam kategori kecemasan berat. Tidak terdapat responden dalam kategori kecemasan ringan maupun sangat berat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Psikologis Wanita Perimenopause Setelah Diberikan Edukasi Menopause di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

Kecemasan Pretest	n	%
Ringan (20-35)	14	33,3
Sedang (36-50)	28	66,7
Berat (51-65)	0	0
Berat Sekali (66-80)	0	0
Total	66	100,0

Berdasarkan data di ketahui bahwa distribusi tingkat kecemasan psikologis wanita perimenopause setelah diberikan edukasi menopause di Puskesmas Sekip Palembang. Dari total 42 responden, sebanyak 28 orang (66,7%) berada pada kategori kecemasan Sedang, sedangkan 14 orang (33,3%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 6. Perbedaan Tingkat Kecemasan Psikologis Wanita Perimenopause Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Edukasi Menopause Tahun 2025

Kecemasan	Mean±SD	P value	t	CI 95%
Pre test	50,07±6,86	0,000	10,638	10,744-15,780
Post test	36,81±5,65			

Berdasarkan data di ketahui bahwa hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan psikologis wanita perimenopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi menopause. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi (pre-test) adalah 50,07 dengan standar deviasi 6,86, sedangkan setelah intervensi (post-test) rata-ratanya menurun menjadi 36,81 dengan standar deviasi 5,65. Hasil uji menunjukkan nilai p sebesar 0,000, nilai t sebesar 10,638, dan selang kepercayaan 95% berada pada rentang 10,744 hingga 15,780. Data ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah edukasi menopause. Hal ini berarti bahwa edukasi tentang masa menopause berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan psikologis pada wanita perimenopause di Puskesmas Sekip Palembang.

PEMBAHASAN

Karakteristik usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia adalah 55,36 tahun dengan standar deviasi 3,19, rentang usia termuda 50 tahun dan tertua 60 tahun. Hasil ini menggambarkan bahwa seluruh responden telah masuk dalam kategori usia menopause menurut WHO, yaitu pada usia 45–60 tahun. Pada usia ini, terjadi penurunan hormon estrogen yang signifikan, yang berdampak pada perubahan fisiologis dan psikologis wanita. Salah satu dampak psikologis yang sering muncul adalah kecemasan, terutama berkaitan dengan perubahan identitas diri dan fungsi tubuh (Santoro et al., 2021). Faktor usia sangat penting karena berkaitan dengan lama adaptasi terhadap perubahan hormonal. Menurut teori neuroendokrin, semakin mendekati usia akhir menopause, wanita cenderung mengalami penurunan gejala akibat penyesuaian sistem saraf terhadap penurunan kadar estrogen (Nazarpour et al., 2020). Oleh karena itu, pemahaman terhadap usia responden menjadi dasar penting dalam menafsirkan efektivitas intervensi edukatif yang diberikan dalam penelitian ini.

Berdasarkan lama menopause, mayoritas responden berada pada tahun kedua (38,1%) dan tahun pertama (23,8%) setelah mengalami menopause. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada fase awal pasca-menopause, yang menurut literatur merupakan periode di mana gejala vasomotor dan gangguan psikologis seperti kecemasan

dan iritabilitas paling menonjol (Charandabi et al., 2021). Responden dalam fase ini masih dalam proses adaptasi terhadap kondisi hormonal yang baru, sehingga menjadi target ideal untuk intervensi edukasi. Kondisi psikologis pada fase awal menopause cenderung lebih labil, sehingga edukasi yang tepat dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan cara meningkatkan pemahaman, mengurangi ketakutan, dan memperkuat mekanisme coping. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Zhang et al. (2023) yang menyebutkan bahwa wanita dalam 1–3 tahun pertama setelah menopause menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi edukatif.

Pendidikan responden juga menjadi variabel penting yang perlu dikaji. Mayoritas responden berpendidikan mencapai pendidikan tinggi (28,6%). Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan literasi kesehatan, yaitu kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan yang dapat memengaruhi keputusan dan perilaku kesehatan (Maria & Sari, 2023). Rendahnya pendidikan formal kemungkinan menjadi hambatan dalam memahami perubahan biologis menopause dan cara penanganannya. Dalam konteks edukasi, wanita dengan tingkat pendidikan rendah membutuhkan pendekatan yang lebih visual dan komunikatif agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara efektif. Oleh sebab itu, booklet edukatif menjadi alat bantu yang penting dalam menyampaikan informasi secara berkelanjutan dan dapat dipahami secara mandiri. Sejalan dengan penelitian (Karimi et al., 2022), penggunaan media cetak sederhana seperti booklet mampu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada kelompok dengan pendidikan dasar.

Data pekerjaan menunjukkan bahwa 64,3% responden adalah ibu rumah tangga dan 35,7% bekerja. Perbedaan status pekerjaan ini dapat berimplikasi pada paparan stresor, interaksi sosial, dan akses terhadap informasi kesehatan. Menurut (Windyaniingsih & Nirmalasari, 2024) Melby et al. (2022), wanita yang tidak bekerja cenderung memiliki akses informasi kesehatan yang lebih terbatas dan lebih rentan mengalami gejala psikologis seperti kecemasan karena kurangnya aktivitas sosial dan ekonomi. Asumsi peneliti bahwa karakteristik individu seperti usia, lama menopause, pendidikan, dan pekerjaan memiliki pengaruh tidak langsung terhadap tingkat kecemasan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, keberhasilan edukasi menopause sangat bergantung pada pemahaman mendalam terhadap karakteristik responden sebagai dasar perancangan pendekatan edukatif yang efektif dan kontekstual.

Distribusi tingkat kecemasan psikologis pada wanita perimenopause sebelum diberikan edukasi menopause menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Hasil ini mencerminkan adanya tekanan psikologis yang cukup signifikan yang dialami oleh wanita dalam fase perimenopause. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berkaitan dengan fluktuasi hormonal yang terjadi selama masa transisi menopause, khususnya penurunan kadar estrogen yang memengaruhi neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam regulasi emosi. Secara teoritis, kecemasan pada masa perimenopause merupakan respons terhadap perubahan biologis dan psikososial yang kompleks. Menurut teori neuroendokrin, penurunan hormon estrogen berkontribusi terhadap disregulasi sistem limbik yang mengatur kecemasan dan mood (Suprapti, 2020). Selain itu, gejala vasomotor seperti hot flashes dan gangguan tidur juga dapat memperburuk kondisi psikologis, karena mengganggu istirahat malam dan memicu ketidaknyamanan fisik yang berkelanjutan.

Penelitian oleh (Alblooshi et al., 2023) menyatakan bahwa kecemasan pada masa perimenopause dapat mencapai prevalensi lebih dari 40%, dengan faktor risiko termasuk usia, kurangnya dukungan sosial, serta adanya gejala somatik yang tidak ditangani. Ini sejalan dengan data penelitian ini, di mana lebih dari separuh responden menunjukkan kecemasan sedang dan sisanya kecemasan berat. Tidak ditemukannya responden dengan kecemasan ringan dapat menunjukkan bahwa gejala sudah berlangsung cukup lama atau

belum mendapat intervensi yang tepat. Lebih lanjut, studi oleh (Mulyandari & Trisnawati, 2024) menemukan bahwa wanita dengan kecemasan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dan lebih banyak mengakses layanan kesehatan. Kecemasan ini juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, dan kepatuhan terhadap terapi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya intervensi dini untuk menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok wanita perimenopause.

Dalam konteks Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh (Maria & Mispurina, 2024) juga mengungkapkan bahwa perubahan hormonal pada masa perimenopause dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan, terutama pada wanita yang memiliki tanggungan keluarga dan tekanan ekonomi. Ini mendukung temuan bahwa faktor sosial turut memperkuat dampak perubahan biologis terhadap kondisi mental. Dari hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa responden memiliki keterbatasan dalam mengelola gejala menopause secara mandiri, baik karena keterbatasan informasi maupun karena belum tersedia layanan edukatif yang memadai. Tidak adanya responden dengan kecemasan ringan juga bisa disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan relevan mengenai menopause.

Peneliti juga mengidentifikasi bahwa sebagian besar responden berada dalam usia 50–60 tahun, yang merupakan fase aktif dari perubahan hormonal. Di samping itu, latar belakang pendidikan yang beragam dan dominannya ibu rumah tangga di antara responden dapat mempengaruhi pemahaman dan reaksi terhadap gejala menopause, termasuk kecemasan yang menyertainya. Dukungan psikososial, pemahaman akan perubahan fisiologis, serta intervensi edukatif yang tepat dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok ini. Edukasi yang difokuskan pada aspek psikologis menopause dapat memberikan pemahaman baru, mengurangi persepsi negatif, dan membekali wanita dengan keterampilan untuk mengelola gejalanya secara aktif. Setelah intervensi edukasi menopause dilakukan, distribusi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause menunjukkan perubahan pola yang signifikan. Berdasarkan hasil yang ditunjukkan dalam Tabel 4.4, tidak terdapat responden yang berada pada kategori kecemasan berat maupun sangat berat. Sebanyak 33,3% responden berada dalam kategori kecemasan ringan, sementara 66,7% sisanya berada dalam kategori kecemasan sedang. Ini menunjukkan adanya pergeseran distribusi dari kecemasan berat ke kategori yang lebih rendah setelah pemberian edukasi.

Penurunan tingkat kecemasan ini juga dapat dijelaskan melalui teori adaptasi Roy, yang menyatakan bahwa individu yang menerima informasi dan dukungan memadai dari lingkungan akan lebih mampu beradaptasi terhadap stresor fisiologis maupun psikologis. Edukasi menopause dalam penelitian ini berperan sebagai dukungan lingkungan yang memperkuat mekanisme coping adaptif responden (Bahar, 2020). Secara teoritis, edukasi kesehatan yang terarah dan sesuai kebutuhan psikososial dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kontrol diri, dan menurunkan kecemasan. (Tuurang, 2021) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan individu melalui edukasi berperan dalam mereduksi ketidakpastian, yang merupakan salah satu penyebab utama kecemasan. Pada wanita perimenopause, pemahaman mengenai proses perubahan hormon, gejala yang mungkin timbul, serta strategi coping yang tepat dapat membantu mereka merespons perubahan fisiologis dan emosional secara lebih tenang.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan dari Zhang et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi menopause berbasis kelompok secara signifikan mampu menurunkan kecemasan dan stres pada wanita usia 45–60 tahun. Penelitian tersebut mencatat bahwa penurunan tingkat kecemasan lebih nyata ketika edukasi disampaikan melalui metode interaktif dan disertai media pendukung seperti booklet dan diskusi. Penelitian lain oleh (Muarofah, 2021) menunjukkan bahwa program edukasi menopause berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak signifikan terhadap status

emosional, termasuk menurunnya gejala cemas dan depresi ringan. Intervensi edukatif dalam konteks komunitas seperti posyandu menjadi strategi yang efektif karena melibatkan pendekatan yang dekat dengan keseharian responden. Menurut (Charandabi et al., 2021) intervensi seperti edukasi menopause berperan penting dalam penguatan upaya preventif dan promotif. Perawat memiliki peran sentral dalam memberikan edukasi kesehatan, terutama dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis pada masa perimenopause. Penurunan angka kecemasan berat pada hasil posttest ini mencerminkan efektivitas intervensi dalam pendekatan keperawatan holistik.

Asumsi peneliti dalam hal ini adalah bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung, disertai media booklet, diskusi kelompok, dan komunikasi terbuka, mampu meningkatkan pemahaman serta mengurangi ketakutan responden terhadap gejala menopause yang mereka alami. Penyampaian materi yang sesuai tingkat pendidikan dan budaya lokal diduga menjadi faktor pendukung keberhasilan edukasi ini. Dengan tidak adanya responden yang mengalami kecemasan berat pasca intervensi, dapat diinterpretasikan bahwa edukasi menopause berperan dalam peningkatan kesiapan responden dalam menghadapi masa perimenopause. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan yang sistematis dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis untuk mendukung kesejahteraan mental wanita di usia paruh baya.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan psikologis wanita perimenopause setelah diberikan edukasi menopause. Penurunan rerata skor kecemasan dari 50,07 menjadi 36,81 mengindikasikan bahwa intervensi edukatif berperan penting dalam mengurangi kecemasan ($p=0,000$). Hasil ini selaras dengan nilai t yang tinggi dan selang kepercayaan 95% yang menunjukkan bahwa hasil tersebut dapat digeneralisasikan pada populasi serupa. Secara teoritis, edukasi meningkatkan kontrol diri dan pemahaman individu terhadap perubahan biologis yang dialami, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. (Tuurang, 2021) menekankan pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan efektivitas coping terhadap stres psikologis, termasuk kecemasan selama transisi menopause.

Penelitian ini didukung oleh temuan (Muarofah, 2021) yang melaporkan penurunan signifikan kecemasan pasca intervensi edukasi menopause berbasis komunitas. Sementara itu, (Widorini & Andayani, T. R., 2021) menyatakan bahwa pendekatan edukatif berstruktur mampu memperbaiki status psikologis wanita menopause secara signifikan. Metode penyampaian edukasi yang interaktif, seperti ceramah, diskusi kelompok, dan booklet, turut mempengaruhi hasil ini. Booklet menjadi alat bantu yang efektif untuk memperkuat materi yang disampaikan secara lisan dan mendorong partisipasi aktif wanita menopause dalam memahami kondisi mereka secara mandiri. Namun demikian, terdapat kelemahan dalam pelaksanaan edukasi, yaitu perbedaan tingkat pemahaman peserta berdasarkan tingkat pendidikan. Responden dengan latar belakang pendidikan rendah membutuhkan pendampingan lebih intensif untuk memahami isi booklet dan menjawab kuesioner dengan benar.

Selain itu, tantangan lainnya adalah keterbatasan waktu pelaksanaan edukasi, karena sebagian besar responden memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, sehingga memerlukan penyesuaian jadwal agar tidak mengganggu aktivitas harian mereka. Selama proses edukasi, beberapa responden juga menyampaikan ketidaknyamanan membahas topik menopause secara terbuka, yang menandakan masih adanya stigma atau tabu sosial terhadap isu ini di masyarakat. Tantangan ini menjadi catatan penting dalam merancang pendekatan edukasi yang lebih inklusif dan sensitif secara budaya. Faktor lain yang memengaruhi efektivitas adalah tingkat keaktifan peserta selama sesi edukasi. Peserta yang aktif bertanya dan terlibat dalam diskusi menunjukkan pemahaman dan perubahan sikap yang lebih besar dibandingkan peserta pasif. Hal ini mengindikasikan perlunya teknik

fasilitasi yang lebih adaptif. Asumsi peneliti bahwa edukasi menopause dapat secara signifikan menurunkan kecemasan terbukti dalam hasil ini. Namun, keberhasilan tersebut tetap perlu dikaji lebih lanjut pada populasi dan latar belakang sosial budaya yang berbeda untuk melihat konsistensinya dalam skala yang lebih luas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi menopause, dari total 42 responden wanita perimenopause di Puskesmas Sekip Palembang, sebanyak 22 orang (52,4%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 20 orang (47,6%) berada pada kategori kecemasan berat, tanpa adanya responden pada kategori kecemasan ringan maupun sangat berat. Setelah diberikan edukasi, tingkat kecemasan responden mengalami perubahan, di mana 28 orang (66,7%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 14 orang (33,3%) pada kategori kecemasan ringan, serta tidak ditemukan lagi responden dengan kecemasan berat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa edukasi tentang masa menopause berperan signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan psikologis pada wanita perimenopause di Puskesmas Sekip Palembang dengan nilai $p = 0,000$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Adventus, M., Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2023). Buku Ajar Promosi Kesehatan. Universitas Kristen Indonesia.
- Agung, A. A. Pu. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. AB Publisher.
- Alavipour, N., Masoumi, S. Z., Kazemi, F., & Parsa, P. (2020). *Association of menopausal sexual dysfunction with demographic and obstetric factors in postmenopausal women in Hamadan, Iran. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 9(4), 1422. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20201199>
- Alblooshi *et al.*, S. (2023). *Menopause and anxiety: neurobiological underpinnings and interventions. Australasian Psychiatry*, 31(2), 175–182–175–182.
- Bahar, Z. (2020). *Using Theory to Nursing Research. Health Sci*, 2, 67–70.
- Candra, I. W. (2022). Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. CV Andi Offset.
- Charandabi, S. M., Rezaei, N., Hakimi, S., Montazeri, A., Taheri, S., Taghinejad, H., & Sayehmiri, K. (2021). *Quality of life of postmenopausal women and their spouses: A community-based study. Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(3), 1–7. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21599>
- Erbil, N. (2022). *Attitudes towards menopause and depression, body image of women during menopause. Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.05.012>
- Gail W, S. (2023). Keperawatan jiwa bahasa indonesia. IKAPI.
- Hervina, R. S. S., Fardana N, N. A., & Sa'adi, A. (2021). Tingkat Depresi Wanita Menopause Terhadap Keikutsertaan Posyandu Lansia. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(4), 287–292. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i4.2019.287-292>

- Huang, Z. W., Zheng, D., & Liu, L. S. (2023). *Anxiety disorder in menopausal women and the intervention efficacy of mindfulness-based stress reduction*. *American Journal of Translational Research*, 15(3), 2016–2024–2016–2024.
- Johan, H. (2024). Buku Ajar Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kesehatan. PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Karimi, L., Mokhtari Seghaleh, M., Khalili, R., & Vahedian-Azimi, A. (2022). *The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial*. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01653-w>
- Kurniawaty, T. Y., & Indriasari, S. W., S. E. (2023). Tingkat Keparahan Gejala Menopause dan Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 15–20–15–20.
- Maria, L., & Misparina, M. (2024). Persepsi Perempuan Menopause dengan Disfungsi Seksual Melalui Penerapan Unpleasant Symptoms di Puskesmas Kertapati Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4063–4072.
- Maria, L., & Sari, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 76–88. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.200>
- Maria, L., & Sari, R. P. (2024). Studi Kualitatif Perilaku Wanita Pada Fase Menopause Ratu. 5, 1689–1696.
- McElhany *et al.*, K. (2024). *Protective and harmful social and psychological factors associated with mood and anxiety disorders in perimenopausal women*. *Maturitas*, 178, 108118. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108118>
- Muarofah, H. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Premenopause. Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung.
- Muhith. (2021). Pendidikan Keperawatan Jiwa. CV Andi Offset.
- Mulyandari, A., & Trisnawati, Y. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur Mandiri terhadap Gangguan Kecemasan dan Keluhan Menopause. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.156>
- Nappi, R. E., & Cucinella, L. (2020). *Long-Term Consequences of Menopause BT - Female Reproductive Dysfunction* (F. Petraglia & B. C. J. M. Fausser (eds.); pp. 1–13). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-03594-5_17-1
- Nappi, R. E., Kroll, R., Siddiqui, E., Stoykova, B., Rea, C., Gemmen, E., & Schultz, N. M. (2021). *Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden*. *Menopause*, 28(8). https://journals.lww.com/menopausejournal/fulltext/2021/08000/global_cross_sectional_survey_of_women_with.7.aspx
- Nazarpour, S., Simbar, M., Tehrani, F. R., & Majd, H. A. (2020). *Factors associated with quality of life of postmenopausal women living in Iran Soheila*. *BMC Women's Health*, 20, 1–9.
- Nuriman Utami, T., & Tarwati, K., S. A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 97–106–197–106.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi ke-4.
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. (2024). Menopause. In: StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Prabandari, F. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan melalui Screening Kecemasan dan Edukasi Menghadapi Premenopause. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 80–88–80–88.
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). *The Menopause Transition*:

- Signs, Symptoms, and Management Options. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>*
- Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2023). Menopause pada Wanita. Graha Ilmu.
- Setiawan, Rakhmawati, N., & Widayanti, I. Y. (2020). Studi literatur: faktor yang mempengaruhi saturasi oksigen pada pasien kritis. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 41.
- Siddiqui *et al.*, M. B. (2023). *Psychological health problems among perimenopausal women in rural India. International Journal of Community Medicine and Public Health, 10(4), 1571–1575–1571–1575.*
- Suparni, I. ., & Astutik, R. . (2023). Menopause, Masalah dan Penangannya. CV.Budi Utama.
- Suprapti, D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Pra Menopause Sebelum dan Sesudah Diberi KIE Tentang Menopause. *Jurnal Borneo Cendekia, 6(1), 41–50–41–50.*
- Teja, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan *Self Efficacy* untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Pra Menopause melalui Media Video Animasi. *Jurnal ITKES Bali, 2(3), 50–60–50–60.*
- Totoda, S. E. (2023). *Menopause symptoms severity and rate anxiety in menopause women. JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.238>*
- Tuurang, M. N. (2021). Promosi Kesehatan. Sidoarjop.
- WHO. (2024). Menopause. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Widakdo, G., Abidin, Z., Hermawan, D., Udani, G., Samsugito., I., Suyanto, Yuniastini, & Rasmun, H. (2023). Statistik Dasar Kesehatan. CV TAHTA MEDIA GROUP.
- Widorini, & Andayani, T. R., D. E. (2021). Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(1), 1–10–11–10.*
- Windyaningsih, P., & Nirmalasari, R. A. (2024). Disfungsi Seksual Perempuan Memengaruhi Kualitas Hidup Pada Masa Menopause. *Jurnal Akta Trimedika, 1(2), 155–165. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i2.19635>*
- Yulizawati, & Yulika, M. (2024). Mengenal Fase Menopause. Indomedia Pustaka.
- Zhang Hu, T.-T., Cheng, Y-R., Zhang, Z.-F., & Su, J., Y. (2025). *Global, regional, and national burden of anxiety disorders during the perimenopause (1990–2021) and projections to 2035. BMC Women's Health, 25(11). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03547-z>*
- Zhao Niu, H., & Liu, S., Y. (2022). *Effects of aerobics training on anxiety, depression and sleep quality in perimenopausal women. Frontiers in Psychiatry, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1025682>*